



المستوى: الثاني
المحور: العاطفة والمشاعر

أحيانا نشعر

بالحزن والفرح معا



أحياناً نشعر بالحزن والفرح معاً!



المؤلفة
بربارا كاين
رسوم
آن باترسون

دار العلم للملايين



دار العلم للملايين

شارع مار إلياس - بناية متكو - الطابق الثاني
هاتف : ١٣٠٦٦٦٦ (٩٦١) + - فاكس : ١٧٠١٦٥٧ (٩٦١) +
ص.ب. : ١٠٨٥ - ١١ بيروت ٢٠٤٥ ٨٤٠٢ - لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

الطبعة الأولى

أيلول/سبتمبر ٢٠٠٦

جميع الحقوق محفوظة: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافية والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

طبع في لبنان

Copyright © 2006 by
Dar El Ilm Lilmalayin,
Mar Elias street, Mazraa
P.O.Box: 11-1085
Beirut 2045 8402 LEBANON
First published 2006 Beirut

Text copyright © 2001 by Magination Press

This Work was originally published in English under the title of *Double-Dip Feelings: Stories to Help Children Understand Emotions, Second Edition*, as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright (2001) by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in Arabic language by permission of the APA.

تصميم وتنفيذ: سامو برس غروب

طباعة: مطبعة دار الكتب

ترجمة: هبة العويني



كُلُّ إِنْسَانٍ لَدَيْهِ مِشَاعِرٌ،
وَالْمِشَاعِرُ عَدِيدَةٌ وَمُتَنَوِّعَةٌ،
وَأَحْيَانًا قَدْ نَشَعَرُ بِشَيْئَيْنِ فِي آنٍ مَعًا.

أَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْفَرَحِ،



وَأَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْحُزْنِ،



وَأَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْفَرَحِ
وَالْحُزْنِ مَعًا.



أَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْمَرَحِ،
وَأَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْغَضَبِ،
وَأَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالْمَرَحِ وَالْغَضَبِ مَعًا.

هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِالشَّيْءِ وَعَكْسِهِ فِي آنٍ مَعًا؟



عِنْدَمَا بَدَأَ «هَانِي» يَوْمَهُ الْأَوَّلَ فِي الْمَدْرَسَةِ،
شَعَرَ بِأَنَّهُ فَخُورٌ بِنَفْسِهِ مِثْلَ وَلَدٍ كَبِيرٍ،



لَكِنَّهُ شَعَرَ، فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ،
بَأَنَّهُ خَائِفٌ مِثْلَ وَلَدٍ صَغِيرٍ.



عِنْدَمَا وُلِدَ شَقِيقُ «مَهَا» الصَّغِيرُ،
شَعَرَتْ مَهَا بِفَرَحٍ اللَّقَاءِ،



لَكِنَّهَا شَعَرَتْ كَذَلِكَ بِحُزْنِ الْوَحْدَةِ.



وَعِنْدَمَا دَهَنَ شَقِيقُهَا وَجْهَهَا بِطَعَامِ الْفُطُورِ،



قَالَتْ: «يَا لَهُ مِنْ وَلَدٍ مُضْحِكٍ! لَكِنَّهُ مَزْعِجٌ جِدًّا».
هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِرَغْبَةٍ فِي الضَّحِكِ وَالْبُكَاءِ مَعًا؟



عِنْدَمَا انْتَقَلَتْ عَائِلَةٌ «زَيْنَةُ» لِلْعَيْشِ فِي مَنْزِلٍ آخَرَ،
قَالَتْ زَيْنَةُ: «يَعْجِبُنِي مَنْزِلِي الْجَدِيدُ،
وَعُرْفَتِي فِيهِ لِي وَحْدِي.



مَنْزِلُنَا الْقَدِيمُ أَصْغَرُ، لَكِنِّي أَحِبُّهُ أَكْثَرَ.
هَلْ شَعَرْتُ يَوْمًا بِأَنَّكَ سَعِيدٌ وَحَزِينٌ فِي آنٍ مَعًا؟



عندما وقف «ربيع» على لوح القفز للمرة الأولى،
قال في نفسه: «لقد وعدت أبي بأنني سأقفز في
حوض السباحة. ولكن، ليتني أستطيع أن أغير رأيي».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ شُجَاعٌ وَخَائِفٌ فِي آنٍ مَعًا؟



عِنْدَمَا سَخَرَ رِفَاقُ «هَانِي» فِي الْمَدْرَسَةِ مِنْ «سَمِير»
لِأَنَّهُ بَلَ سَرُوَالَهُ، قَالَ «هَانِي» فِي نَفْسِهِ:
«أَحِبُّ أَنْ أَسْخَرَ مِنْ «سَمِير» أَيْضًا،
لِكِنِّي كُنْتُ أَفْعَلُ الشَّيْءَ نَفْسَهُ».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ لَدَوْدٌ وَوَدَوْدٌ فِي أَنْ مَعًا؟



عِنْدَمَا هَزَمَ «رَبِيع» «مَهَا» فِي مُسَابَقَةِ تَهْجِيَةِ الْكَلِمَاتِ
فِي الْمَدْرَسَةِ، شَعَرَ بِالْحَمَاسَةِ لِأَنَّهُ كَانَ الْفَائِزَ،



لَكِنَّهُ شَعَرَ كَذَلِكَ بِالْقَلْقِ مِنْ أَنْ يَخْسَرَ صَدِيقَتَهُ.



عِنْدَمَا أُصِيبَتْ «زِينَةُ» بِالْجُدْرِيِّ، كَرِهَتْ الْبَقَعَ
الْحُمْرَاءَ الَّتِي كَانَتْ تُثِيرُ الْحُكَاكَ فِي جِسْمِهَا.



لَكِنَّهَا أَحَبَّتِ الْبَقَاءَ فِي السَّرِيرِ الدَّافِئِ
وَالْمَرِيحِ إِلَى جَانِبِ لُعْبَتِهَا.



وَعِنْدَمَا أَفْرَغْتُ طَبَقَ غَدَائِهَا فِي وَعَاءِ الْكَلْبِ،
فَرِحْتُ بِأَنَّهَا قَدْ تَخَلَّصَتْ مِنَ «السَّيَّانِخِ»،



لَكِنَّهَا نَدِمَتْ عَلَى إِطْعَامِ الْكَلْبِ وَجَبَةً
رَبِّهَا كَانَ لَا يُحِبُّهَا!



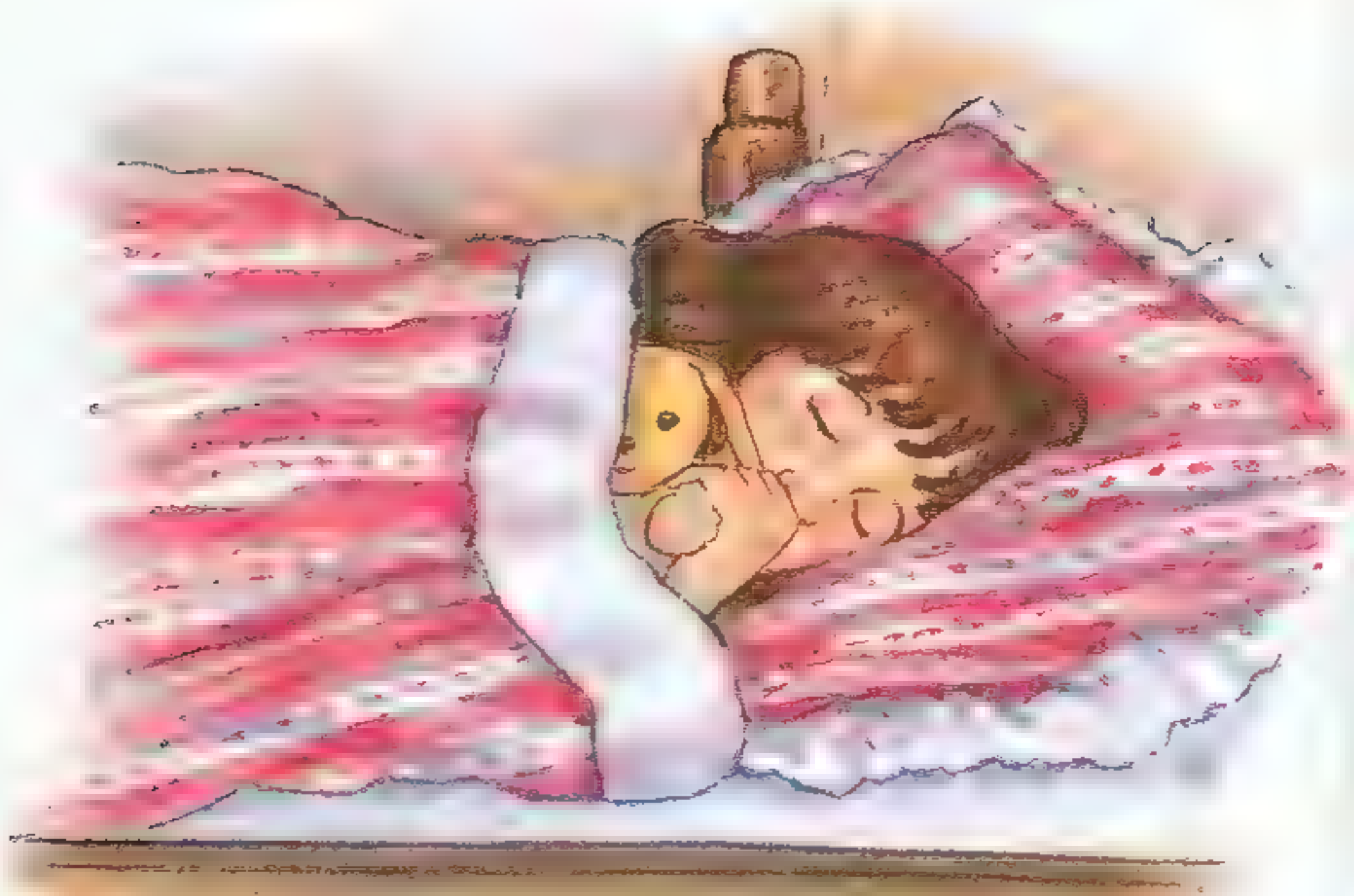
حِينَ كَانَ «هَانِي» يَسْتَعِدُّ لِلنَّوْمِ عِنْدَ صَدِيقِهِ «رَبِيع»،
قَالَ فِي نَفْسِهِ: «أَعْلَمُ أَنِّي سَأَبْدُو سَخِيفًا إِنْ أَخَذْتُ
مَعِيَ دُبِّي، لَكِنَّهُ لَا يَسْتَطِيعُ النَّوْمَ مِنْ دُونِي».



هَلْ شَعَرْتَ يَوْمًا بِأَنَّكَ خَجُولٌ
وَمُتَّحِمِسٌّ فِي أَنْ مَعَا؟



حِينَ حَلَّ الظَّلَامُ وَحَانَ وَقْتُ النَّوْمِ،
شَعَرْتُ «مَهَا» بِالْغَيْرَةِ مِنَ الْأَوْلَادِ الَّذِينَ
كَانُوا يَلْعَبُونَ فِي الْخَارِجِ،



لَكِنَّهَا كَانَتْ مَسْرُورَةً بِالْإِخْلَادِ إِلَى النَّوْمِ أَخِيرًا.



وَهَكَذَا، إِنَّ شَعَرْتَ أَحْيَانًا بِأَنَّكَ سَعِيدٌ وَحَزِينٌ مَعًا،
وَبِأَنَّكَ أَحْيَانًا وَدُودٌ وَلَدُودٌ مَعًا،

فَتَذَكَّرُ أَنَّ جَمِيعًا لَدَيْنَا مَشَاعِرُ،
وَأَنَّ الْمَشَاعِرَ عَدِيدَةٌ وَمُتَنَوِّعَةٌ،
وَأَنَّ أَحْيَانًا نَشْعُرُ بِالشَّيْءِ وَعَكْسِهِ فِي آنٍ مَعًا!



رسالة إلى الولد

بقلم جاين أنونزيتا، دكتورة في علم النفس

الآن وقد قرأت هذه القصة، فقد بدأت تتعلم عن المشاعر المزدوجة. إن هذه المشاعر تدعى «مزدوجة» لأنك تشعر بشيئين مختلفين في آن معاً، وهذا ما يشبه مذاق نوعين من المثلجات حين يوضع بعضهما فوق بعض.

في هذه الحالة، يكون التمتع بمذاقين مختلفين أمراً محبباً، لأنك تحظى بكمية مضاعفة من المثلجات. ولكن، حين يتعلق الأمر بالمشاعر فإن اختبار شعورين مختلفين معاً ليس ممتعاً في أغلب الأحيان.

عندما يختبر الأولاد المشاعر المزدوجة، يملكهم الارتباك والانزعاج لأنهم لا يعلمون تماماً ما ينبغي عليهم فعله.

في ما يلي أفكار سوف تساعدك على مواجهة الإحساس بشعورين مختلفين في آن معاً:

❖ من المفيد أن تعلم أن اختبار شعورين مزدوجين شائع جداً، وأنه أمر طبيعي لا بأس فيه.

فالجميع يختبر مثل هذه المشاعر، بمن في ذلك الكبار، والمشاعر بعضها فردي وبعضها الآخر مزدوج.

❖ قبل أن تقرر كيف ستتصرف عند اختبار شعورين مزدوجين، فكر في أي الشعورين سيجعلك راضياً عن نفسك.

فَعِنْدَمَا بَلَ سَمِيرُ سِرْوَالَهُ وَسَخَرَ مِنْهُ رُفَقَاؤُهُ فِي الْمَدْرَسَةِ، كَانَ فِي اسْتِطَاعَةٍ زَمِيلِهِ هَانِي أَنْ يَتَجَاوَزَ اخْتِبَارَ شُعُورَيْنِ مُزْدَوِجَيْنِ بِقَوْلِهِ:

«حَسَنٌ، أَشْعُرُ بِأَنِّي لَدُودٌ وَ وَدُودٌ فِي آنٍ مَعًا، لَكِنِّي لَنْ أَكُونَ رَاضِيًا عَنْ نَفْسِي إِنْ أَسَاءْتُ التَّصَرُّفَ.

أَمَّا إِنْ عَامَلْتُ سَمِيرًا بِلُطْفٍ، فَسَأَشْعُرُ بِأَنِّي رَاضٍ عَنْ نَفْسِي وَسَيَشْعُرُ سَمِيرٌ بِتَحَسُّنٍ أَيْضًا.

أَنَا أَعْلَمُ الْآنَ مَا يَجِبُ أَنْ أَفْعَلَ بِمَشَاعِرِي الْمُزْدَوِجَةِ: «سَوْفَ أَتَصَرَّفُ بِلُطْفٍ وَمَوَدَّةٍ».

❖ أحيانًا قَدْ نَشْعُرُ بِارْتِيَاكِحٍ إِنْ بُحْنَا بِمَشَاعِرِنَا بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ، فَهَذَا يَسْهِّلُ الْأُمُورَ وَيَحُلُّ نَوْعًا مَا الْمَشْكَلَةَ.

فَلِنَفْتَرِضْ أَنَّكَ قُزْتُ فِي إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ فَشَعَرْتَ بِالْبَهْجَةِ وَالْقَلْقِ مَعًا، وَهَذَا مَا حَدَّثَ لِرَبِيعٍ.

فَقَدْ كَانَ رَبِيعٌ قَلِقًا مِنْ أَنْ يَخْسِرَ صَدِيقَتَهُ مَهَا، وَهَذَا مَا صَعَّبَ عَلَيْهِ الْاسْتِمْتَاعَ بِالْفُوزِ.

لَكِنَّهُ لَوْ تَحَدَّثَ إِلَى مَهَا عَنْ قَلْقِهِ هَذَا، لَوَجَدَ عَلَى الْأَرْجَحِ أَنَّهَا سَتَبْقَى صَدِيقَتَهُ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ كَوْنِهَا حَزِينَةً بَعْضَ الشَّيْءِ لِعَدَمِ فُوزِهَا فِي الْمُسَابَقَةِ.

إِنَّ فِكْرَةَ الْبُوحِ بِمَشَاعِرِنَا لِلتَّخْفِيفِ مِنْ وَطْأَتِهَا تَبْدُو بِسِيطَةً، لَكِنَّهَا حَقًّا فَعَالَةٌ.

❖ الْأَمْرُ الْأَخِيرُ الَّذِي عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَهُ بِالنِّسْبَةِ إِلَى الْمَشَاعِرِ

المُزدوجة أَنَّ المشاعر التي تُثيرُ القلقَ أوِ الخوفَ في نفسِكَ
غالبًا ما يسهلُ تجاوزُها بِمرورِ الأيامِ، وبِاعتِيادِكَ أَكثَرَ فأكثرَ
الأشياءَ الجديدةَ.

إِنَّ مشاعرَ الخوفِ التي يَحْتَبِرُها الأولادُ عِنْدَ الذَّهابِ لِلْمَرَّةِ
الأولى إلى المَدْرَسَةِ (مثل هاني) تَضَعُ بِانْقِضاءِ السَّاعاتِ
الأولى مِنَ النَّهارِ، فيما يَقْوِي الشُّعورُ بِالِاعْتِزَازِ بِالنَّفْسِ.
إِنَّ عِلْمَكَ بِهَذَا الأمرِ يَكْفِي لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الشُّعورِ بِالْخَوْفِ حَتَّى
في أَشدِّ أوقاته.

الآنَ، وَقَدْ كَوَّنتَ بَعْضَ الأفكارِ عَمَّا يَنْبَغِي فِعْلُهُ عِنْدَ اخْتِبَارِ
المشاعرِ المُزدوجةِ، فَإِنَّكَ عَلَى الأَرْجَحِ لَنْ تَنْزَعِجَ كَثِيرًا مِنْهَا بَعْدَ
ذَلِكَ.

أَمَامَكَ فُرْصٌ كَثِيرَةٌ لِتَطْبِيقِ هَذِهِ الأفكارِ، وَالتَّكْيُفِ مَعَ هَذِهِ
المشاعرِ، لِأَنَّهَا كَثِيرَةٌ الْوُجُودِ مِنْ حَوْلِنَا! جَرِّبْ وَسَتَنْجَحُ!

السادة أمناء المكتبات والمعلمين والأهل الكرام،

بإمكانكم زيارة موقعنا على الشبكة الإلكترونية (الإنترنت) للمزيد من المعلومات عن هذا
الكتاب وعن كتب أخرى.

وابتداءً من أوائل سنة 2007م/ربيع الأول 1427هـ سوف يكون بإمكانكم الحصول على
كتيب في الاستثمار التربوي لعدد كبير من قصص الأطفال وتنزيله من الموقع؛ ويشتمل
هذا الكتيب على شرح المفردات الواردة في القصة وأسئلة تحليلية تعزز قدرة القارئ
على فهم النص فضلاً عن تمارين في قواعد اللغة العربية والتعبير الكتابي والإملاء. كما
ستجدون في هذا الموقع مراجع أخرى مفيدة لكم:

www.malayin.com



كيف تختار من «زاوية القراءة»

المستوى الأول : الحضانة - الأول الابتدائي العمر ٣ - ٦ سنوات

المستوى الثاني : الروضة - الثاني الابتدائي العمر ٥ - ٧ سنوات

المستوى الثالث : الأول والثاني الابتدائيان العمر ٦ - ٨ سنوات

المستوى الرابع : الثاني والثالث الابتدائيان العمر ٧ - ٩ سنوات

المستوى الخامس : الثالث والرابع الابتدائيان العمر ٨ - ١٠ سنوات

المستوى السادس : الرابع والخامس الابتدائيان العمر ٩ - ١١ سنة

إن أول أيام المدرسة يثير في نفس الطفل شعوراً بالاعتزاز والخوف معاً،
كما أن ولادة أخ أو أخت جديدة قد تثير في نفسه الفرح والحزن معاً.
تُساعد هذه الأقاصيص من هنا وهناك الطفل الصغير على التعرف إلى
ظاهرة المشاعر المتناقضة، ومن ثم فهمها بطريقة أوضح.

www.malayin.com

3-7054 قصص الأطفال ISBN 9953-63-363-0



9 789953 633633 3